

«Подготовка ребенка к детскому саду: условия успешной адаптации»

При поступлении ребенка в дошкольное учреждение происходит ломка стереотипов: из знакомой семейной обстановки малыш попадает в непривычную среду, таящую в себе много неизвестного:

- Четкий режим дня,
- отсутствие родителей,
- другой стиль общения,
- новые требования к поведению,
- постоянный контакт со сверстниками,
- новое помещение.

Все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию. Возрастная незрелость системы адаптационных механизмов приводит к психическому напряжению, в результате нарушается сон, аппетит, появляются различные страхи, малыш отказывается играть с другими детьми, часто болеет и т. д. Адаптация - процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям.

Выделяют 2 основных критерия успешной адаптации:

*внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность,

*внешняя адекватность поведения (*способность легко и точно выполнять новые требования*).

Длительность периода адаптации зависит от многих причин:

- от особенностей нервной деятельности и возраста ребёнка;
- от состояния здоровья;
- от различий домашней обстановки и детского учреждения;
- от разницы в методах воспитания.

Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям.

Существует три фазы адаптационного процесса:

1. Острая фаза или период дезадаптации. Она приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (*длится в среднем 1 месяц*).
2. Подострая фаза или собственно адаптация. Характеризуется адекватным поведением ребенка.
3. Фаза компенсации или период адаптированности. Характеризуется ускорением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития, дети начинают ориентироваться и вести себя спокойнее.

Этапы развития адаптации

1 этап подготовительный.

2 этап – основной.

3 этап – заключительный.

I. Подготовительный к адаптации этап:

Родители заранее знакомят ребенка с детским садом – с воспитателями и детьми, группой. Воспитатель ласково встречает нового малыша, показывает, какие интересные игрушки есть в группе.

Задача этого этапа – постепенно сформировать новые стереотипы в поведении ребенка: приучить к новым блюдам, самостоятельному засыпанию, одеванию и т. д.

II. Основной этап:

Первую неделю родители приводят малыша на завтрак и прогулку, на 1–2 часа.

Главная задача этого этапа – создание положительного образа воспитателя.

III. Заключительный этап:

Ребенок посещает детский сад по 3 ч. и более, затем его оставляют на сон. В первую очередь нормализуются настроение, самочувствие малыша, аппетит, в последнюю очередь – сон. Ребенок привыкает к посещению детского сада в течение одного-двух месяцев.

Любая адаптация идет на двух уровнях:

*Физическом

*Психологическом

На физическом уровне малышу надо привыкнуть:

*К новому режиму - определенному, заданному ритму жизни, новым нагрузкам (*необходимо сидеть, слушать, выполнять просьбы*);

*Необходимости самоограничений;

*Невозможности уединения;

*Новой пище, новым помещениям и т. д.

На психологическом уровне малышу стоит привыкнуть:

*К отсутствию значимого взрослого (*мамы, папы и т. д.*);

*Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами;

*Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать;

*Необходимости отстаивать свое личное пространство.

Чтобы процесс адаптации прошел более успешно, опираясь на положения ФГОС, ДОУ должно вести работу по трем направлениям:

1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе;

2. Работа с родителями;

3. Правильная организация пространственной предметно –развивающей среды: зона познавательной деятельности, художественная зона, конструктивно—игровая зона.

Во время адаптационного периода необходимо учитывать все индивидуальные привычки ребенка даже вредные и ни в коем случае не перевоспитывать его.

*Необходимо подготовить предметную развивающую среду, приближенную по содержанию к группе раннего возраста

*Взрослым следует организовать эмоционально насыщенное общение с детьми.

*Периодически включать спокойную не громкую музыку, но строгая дозировка и определение во время звучания обязательна.

*Лучшее лекарство от стресса - смех. Необходимо создавать такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся. Используя игрушки забавы, мультфильмы, приглашаются необычные гости – зайчик, лисичка, клоуны.

*Необходимо исключить однообразие жизни детей определить тематические дни.

*Исключить интеллектуальные и физические перегрузки.

*Необходимо присматриваться к индивидуальным особенностям каждого ребенка и стараться вовремя понять, что стоит за молчаливостью, спокойствием, пассивностью некоторых детей.

*Непременное правило – не осуждать опыт ребенка никогда не жаловаться на него родителям. Все проблемы ребенка становятся для педагога профессиональными проблемами.

*Ежедневная беседа с родителями об успехах ребенка.

Самая главная задача, которую должны решить работники детского сада и родители в период адаптации – сделать детский сад для ребенка желанным.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность.

И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!